

KID'S FRÜHSTÜCKSVERSORGUNG



SÜDHARZKÜCHE

lecker. regional. essen.

Warum ist das Frühstück für Kinder so wichtig?

Durch ein gemeinsames Frühstück in der Gruppe zu einer festgelegten Zeit können Erzieher*innen das Essverhalten positiv beeinflussen und als Vorbild fungieren. Kinder haben in der Gemeinschaft oft mehr Appetit und probieren auch manchmal Lebensmittel, die sie zu Hause nicht essen würden. Außerdem wird das Sozialverhalten der Kinder gefördert. Neid auf das Essen eines anderen Kindes kommt gar nicht erst auf und wird durch ein einheitliches Frühstück gänzlich vermieden. Kinder haben so die Möglichkeit zu lernen, wie ein gesundes Frühstück zubereitet wird und wie es optimal zusammengesetzt sein sollte. Das Einbeziehen der Kinder in das aktive Gestalten dieser wichtigen Mahlzeit bereitet den Kindern viel Spaß und ist ein gelungener Start in einen fröhlichen Kita-Tag.



Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	optimale Auswahl	Beispiele
Getreide- & Vollkornprodukte	täglich	fein gemahlenes Vollkornmehl, Vollkornprodukte	Vollkorn-, Sonnenblumen-, Roggenbrot; Kürbiskern-, Roggenbrötchen; Dreikorntoast
Gemüse & Kräuter	täglich	frisches Gemüse	Gemüsesticks, Schnittlauch, Petersilie
Obst	täglich	frisches Obst	Obststückchen; Obst der Saison
Milch & Milchprodukte	täglich	Milch, Joghurt, Käse, Speisequark; max. 20% Fett i.T.	pur; Fruchtojoghurts; diverse Käsesorten (z.B. Frischkäse, Schnittkäse etc.); Kräuterquark
Wurst & Ei	täglich	Wurstwaren als Belag; Geflügel bevorzugt angeboten	Lyoner, Putensalami, Putenbrust, Hinterkochschinken, Leberkäse, Leberwurst; gekochtes Ei
Fette & Öle	täglich	sparsamer Aufstrich	Butter
Getränke	täglich	Trink- & Mineralwasser; Früchte- & Kräutertee ungesüßt	Fenchel-, Früchte-, Hagebutten-, Kräuter- & Pfefferminztee

Wie sieht das perfekte Frühstück aus?

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus Brot mit Belag oder Müsli, dazu Milch oder Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Ergänzt wird dies sowohl durch frisches Obst und Gemüse als auch durch ein zusätzliches Getränk, am besten Kräuter- oder Früchtetee, Mineralwasser oder eine Saftschorle.



Lieferung

Möglichkeit 1

Lieferung in Form eines Warenkorbs: Die Zubereitung des Frühstücks erfolgt frisch und direkt vor Ort. Somit können Sie auf die Bedürfnisse der Kinder direkt eingehen und die Kinder auch in die Zubereitung des Frühstücks einbeziehen.

Möglichkeit 2

Lieferung von einem fertig zubereiteten Frühstück auf angerichteten Platten.

1. als „Bastel-Frühstück“
(Platten in Büffet-Form zum Selberbelegen)
2. verzehrfertige Schnittchen

